

# おやまだ給食だより

2020年3月号



## 季節の変わり目 春

気温の低い冬は交感神経が活発に働くので、心身が活動的になります。春を迎えて暖かくなると、副交感神経が優位になり、心身はリラックスへと変化していくため、眠気が引き起こされやすくなります。



服装で寒暖差に対応



カーディガンなどでこまめに体温調節をしましょう。

食事、睡眠は規則正しく

体内時計のリズムを整えることが大切  
朝日を浴びて体内時計をリセット

春は日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節

自律神経の乱れ

自律神経を整える



春は日照時間の短い冬時間と日照時間の長い夏時間の移行の時期。体内時計が「時差ボケ」のような状態になり、眠気やだるさを感じやすくなります。



夜に十分な睡眠を

就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルで温めてリラックス

入浴でリラックス

38～40℃程度のお湯に10～20分入るのがおすすめ。



### ビタミンB群

疲労回復  
神経や精神の興奮を抑える

豚肉・レバー・鮭・大豆  
玄米・ごま・納豆  
海苔・アーモンド

### ビタミンC

抗酸化作用  
抗ストレス作用

ほうれん草・菜の花  
パプリカ・いちご  
ブロッコリー

脳や神経の興奮を鎮め  
精神を安定させる

大豆・ピーナッツ  
バナナ・ひじき・ワカメ  
カツオ・さつまい

### マグネシウム

イライラやストレスなど  
神経の興奮を抑える

牛乳・乳製品・小魚  
大豆・大豆製品  
小松菜など

## 2月の行事食のご紹介



御一日献立



みぞれ鍋



天皇誕生日



通所  
お楽しみ食

## 3月の行事食は？

1日：御一日献立  
3日：ひなまつり  
20日：春分の日



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。